

はちのへ

シニア連だより

活力あるクラブ活動を目指そう

No.107

令和7年9月
(年4回発行)

編集 広報編集委員会

八戸市シニアクラブ連合会

八戸市根城8-8-155

TEL&FAX 0178-46-0777



会場のようす

六月十九日に八戸まちなか広場マチニワで、第一回「まちなかシニアソング」を開催しました。このイベントは、中心街に「集いの場」をつくり、楽しく歌うことで心身の健康づくりや仲間づくりに

みんなで歌おう！

「まちなかシニアソング」開催！

日時…①6月19日(木) ②7月3日(木) ③9月4日(木)

時間…10時～11時30分

場所…八戸まちなか広場「マチニワ」

つなげる。併せて、シニアクラブの活動を広く市民に知ってもらい会員拡大につなげようと、中心街でのイベントを企画したものです。

当日は、クラブ会員や通りかかった市民などたくさんの方が参加しました。大型ビジョンに映し出された歌詞を見ながら、昭和の歌謡曲や童謡、唱歌など懐かしい歌や想い出の歌を歌い大いに盛り上がりました。また、曲に合わせてフレイル(虚弱)予防体操を行いました。

七月三日に、第二回を開催しましたが、とても暑い日にもかかわらず、たくさんの方が集まり、楽しい時間を過ごしました。曲の最後は、八戸小唄で歌と踊りで楽しみました。

第三回は、九月四日で、今年最後の開催となります。どなたでも参加可能です。たくさんの方々のご参加をお待ちしています。



フレイル予防体操



講師 山道敦子さん



晴天の下、熱戦が繰り広げられました。熾烈な戦いの中で、見事入賞された方は次のとおりです。



入賞されたみなさま おめでとうございます！

成績

男性

優勝	大館地区	石橋 武司
準優勝	東地区	石橋 久志
第三位	白山台地区	久保田勝久
第四位	江陽地区	和泉 鉄美
第五位	東地区	大崎五三郎

女性

優勝	豊崎地区	中村 タミ
準優勝	田面木地区	三浦 トワ
第三位	田面木地区	松橋ナミエ
第四位	白銀南地区	中軍てい子
第五位	小中野地区	大野 洋

令和7年度
グラウンドゴルフ大会
令和7年6月5日(木) 新井田公園 参加者 103名

令和7年度 東北ブロック老人クラブリーダー研修



青森県から参加したみなさん

研修会に参加して

一日目は「笑いと健康」について講演があり、笑いのある日常生活は、心身の健康にとってとても大切なことであることを学びました。

参加者

シニア連会長 上田 武男
副会長 橋本 昇一
会員 橋本ノリ子
参与 寺下 信雄

令和7年度

東北ブロック老人クラブリーダー研修会

令和7年7月17日(木)～18日(金) 福島県郡山市



活動発表をする
柏崎地区類家五丁目
夢くらぶ会長橋本さん

二日目の活動発表では、類家五丁目夢くらぶ橋本会長から「会員増員活性化事業」をテーマに発表がありました。

次に、グループワークでは、各クラブの現状や取り組みなどについて意見交換を行いました。どのクラブの方からも、会員の減少、後継者不足など報告があり、効果的な取り組みはできていない状況でした。八戸市も同様であり、改めてクラブの活性化を目指していきたいと思っています。

今回、このような研修会に参加させていただき、ありがとうございました。(記 寺下信雄)





以前より同世代の方々から「心おきなく話ができる場があればいいね」との声におされ、昨年四月に「華の会」を結成しました。結成当初二十六人だった会員も今では四十二人に増え嬉しく思います。

昨年の活動として、月一回の例会、介護予防、脳トレ、みんなが一番楽しんでいるバス旅行

と楽しく活動しました。今年の活動として、白銀交番の署長さんをお迎えし「高齢者サギ被害予防」の講演をしていただきました。

また、モータースクールで行った「高齢者交通安全教室」に参加しました。

その他、会員のみんなで縫った雑巾を、近隣の保育園に寄付し喜んでいただきました。

これからも、みんな仲良く笑顔で、地域に根差した活動を心がけていきたいと思っています。

発足してまだ

クラブの紹介

白銀地区

笑顔で集う

華の会

華の会 会長

梶谷 トシ



☆役員紹介

会長 梶谷 トシ
副会長 佐々木 京子
監事 佐々木 春子

佐々木 春子
佐々木 京子
館本 妙子
館本 妙子
佐々木 京子
梶谷 トシ

ボランティア・市民活動フェスティバル2025

開催日時

10月19日（日）
午前10時～午後3時30分

開催場所

八戸市庁前広場

出店内容

バザー・ニュースポーツ

八戸市社会福祉協議会主催「ボランティア・市民活動フェスティバル2025」が開催されます。

シニアクラブでは、ニュースポーツ体験コーナーとバザーを出店します。ご自宅に使わずに眠っている未使用の贈答品、洋服や着物、ハンドメイド品回収のご協力をお願いします。



当日は、たくさんの方のご来場をお待ちしております！



生き生き会員



- ①どんなことに気をつけていますか？
②楽しんでいることはなんですか？
③その他（なんでも）



吹上地区
第二泉会

小池 定吉さん

90歳(在籍20年)

- ①高齢のため、足腰が弱くなり、転倒しないように注意し、怪我の無いように気を付けています。
②友人に数年前に誘われてグラウンド・ゴルフを始めました。現在はカモメクラブ（グラウンドゴルフクラブ）に加入し、週5日、仲間と楽しんでいます。
③若い時はお肉を多く食べていましたが、現在は健康管理のために野菜を中心にした食事を心がけています。



吹上地区
第一泉会

山口 廣美さん

89歳(在籍25年)

- ①20年前に大病を患い、それからは体に良いことを何でもやっています。特に散歩は週5日くらい30～40分間歩いています。
お酒は少しだけ飲むようにしています。
②週に3～4日くらいグラウンド・ゴルフを楽しんでいます。仲間と一緒に新井田公園でやり、あまり勝負にはこだわらず、和気あいあいと楽しんでいます。今が一番幸せを感じています。
③自宅のそばで家庭菜園をやっています。25坪くらいの土地に、15種類の野菜を育てて食べています。毎日忙しく動いています。



柏崎地区
類家百寿会

近藤 京子さん

89歳(在籍25年)

- ①思いついたらすぐに実行し、どんな時でも笑顔でいることです。
②月1回の百寿会の集まり、週2回のグラウンド・ゴルフ、仲間みんなの元気な笑顔に会えることが幸せで楽しみにしています。
③結婚をして67年、老夫婦仲良く暮らしています。主人は92歳、私は89歳。夫婦健康で百寿まで頑張ります！

親 和 会

7月23日に理事による納涼会を行いました。

理事では初めての90歳ということで、シニア連顧問の是川地区 古戸良一さんに花束を贈呈し、記念写真を撮りました。

卒寿（90歳）おめでとうございます♪



編集後記

ぎんぎらぎんの太陽が続き、それでも元気なのは雑草なり。

「処暑」も過ぎ、暑さも収まってさわやかな季節を待ち頑張りますよ。

(記 百目木節)

事務局だより

▽レクリエーション交流会

10月15日(水) 10時～11時45分

場所…八戸市体育館

講師…八戸市レクリエーション協会

会長 大塚 利美氏

参加費…無料

▽ボランティア・市民活動フェスティバル2025

10月19日(日) 10時～15時30分

場所…八戸市庁前広場

種類…ニュースポーツ体験、バザー

▽第86回芸能発表大会

10月28日(火) 10時30分開演

場所…SG GROUPホールはちのへ(八戸市公会堂)

前売券…700円
当日券…800円

▽ケンコーボッチャ交流大会

11月11日(火) 9時～12時

場所…八戸市体育館

参加費…無料

1チーム3人でエントリー

問い合わせ・申込は、各地区理事、または

市老連事務局へ

TEL・FAX 46-10777